

はるさめ マーボー春雨



エネルギー：128kcal
たんぱく質：7.5g
食塩相当量：1.0g
(1人当たり)

ワンポイント

調味料液が多いほうが、春雨がよく絡まります。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

豚肉ミンチ…100g

春雨…36g

人参…40g

玉ねぎ…120g

にら…20g

にんにく・しょうが…少々

赤みそ…24g

濃口しょうゆ…小さじ1

砂糖…小さじ1

酒…小さじ1

油…小さじ1

ごま油…小さじ1

トウバンジャン…お好みで

コチュジャン…お好みで

水…20g

つく かた 作り方

①人参は千切り、玉ねぎは薄切り、にらは3cm幅、にんにく・しょうがはみじん切りにする。

②春雨を戻しておく。

③フライパンに油をひき、にんにく・しょうが、豚肉ミンチを炒める。

④人参→玉ねぎ→にらの順に加える。

⑤調味料、水を加える。

⑥春雨を加える。